

САМО СПОКОЙСТВИЕ

**НАУЧНО
ОБОСНОВАННЫЕ
ПРАКТИКИ, КОТОРЫЕ
ПОМОГУТ
СПРАВИТЬСЯ
С НАПРЯЖЕНИЕМ
В ПОВСЕДНЕВНОЙ
ЖИЗНИ**

Дженнифер Уолкин,
нейропсихолог

МИОО

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
-------------------	----

Часть I. Перед практикой

Глава 1...О том, как важно себя хвалить	19
Глава 2...Что такое осознанность и зачем ее практиковать?	26
Глава 3...Как практиковать осознанность	44

Часть II. Традиционная медитация

1. Диафрагмальное дыхание (концентрация на дыхании)	59
2. Сканирование тела	62
3. Последовательная мышечная релаксация	66
4. Аутогенная тренировка	70
5. Образная медитация	73
6. Практика укоренения	77
7. Прямоугольник дыхания	80
8. Медитация любящей доброты	82
9. Заземляющая медитация	86
10. Восприимчивое внимание	89

Часть III. Повседневная медитация

11. Осознанное пробуждение	95
12. Осознанная чистка зубов	99
13. Осознанное кофепитие	103
14. Осознанный душ	107
15. Осознанное принятие пищи	112

16. Осознанное мытье посуды	118
17. Осознанная уборка	122
18. Осознанная ходьба	126
19. Осознанное спонтанное рисование	131
20. Осознанное раскрашивание	135
21. Осознанное чтение	139
22. Осознанное засыпание	143

Часть IV. Осознанная жизнь

23. Радикальное принятие	151
24. Самосострадание	155
25. Любовь к себе	158
26. Осознанное слушание	162
27. Осознанное потребление информации	165
28. Благодарность	170
29. Умение замечать	173
30. А дальше?	175
Благодарности	177
Послесловие	181
Об авторе	184
Литература	185

*Посвящается Джейкобу, Алексу и Джоуи:
люблю вас до квазаров
и обратно, мои дорогие*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я не помню, что происходило в те минуты, когда я выиграла золото на Олимпийских играх.

Помню только, как пригладила форму американской команды и подошла к линии начала разгона на длинном треке для прыжков в длину. Сделала глубокий вдох, чтобы успокоиться, качнулась вперед и побежала.

Воспоминания о моих победах сформировались позже, после просмотра роликов на YouTube и в соцсетях, после рассказов друзей и родных, болельщиков и поклонников, видевших их своими глазами. В этом нет ничего странного: в самый важный момент профессиональные спортсмены умеют удалиться в особое место, я бы даже сказала, уединиться там; это место находится в сознании и помогает забыть обо всем, кроме текущего момента. В этом месте нет ни прошлого, ни будущего; там можно только *быть* и *делать*. Это состояние иногда называют потоком. Раньше я легко умела входить в него.

Но в промежутках между спортивными соревнованиями, принесшими мне девять медалей (и, думаю, это не предел), жизнь затягивала меня в свой водоворот, как случается с каждым, и я оказывалась совсем в другом месте — месте, где размышления о прошлом сменялись тревогами о будущем.

Я устала от постоянных страданий, которые причиняла жизнь не в моменте «здесь и сейчас», поэтому я сделала

единственное, что представлялось достойным выходом из положения, — сбежала в Италию.

С доктором Джен мы познакомились в 2019 году на старой вилле в Тоскане; та стояла особняком среди лавандовых полей. Мы приехали на йога-ретрит, который вела наша общая подруга. Мы не были знакомы, но нас посадили рядом, и первое парное упражнение мы выполняли вместе. Надо было повернуться лицом к партнеру и молча смотреть ему в глаза, пока не сработает таймер. Мы с Джен повернулись друг к другу, взяли за руки и посмотрели в глаза. Я разглядывала ее лицо, открытое и доверчивое, доброе и спокойное.

Прошло пять минут, а может быть, намного больше. Помню, я смотрела на нее и думала, видит ли она меня. Странная мысль, ведь мы глядели друг на друга в упор. В ее красивых глазах я увидела не только мириады цветов, из которых складывался специфический оттенок ее карих глаз, но и стремление, точнее, *приглашение* быть здесь и сейчас. Она призывала меня спокойно посидеть рядом, глубоко дыша, и побыть вместе в текущем моменте.

Я слегка кивнула, словно говоря: «Я принимаю твое приглашение». А она, уловив мой телепатический сигнал, чуть сильнее сжала мою руку и почти незаметно улыбнулась; лицо ее при этом расплылось у меня перед глазами, потому что я заплакала. Впервые за период своего брака, закончившегося разводом (теперь я понимаю, что это было неизбежно), я присутствовала в настоящем за пределами трека для легкой атлетики, хотя это чувство было мне хорошо знакомо. Сейчас я тоже вошла в поток, но не благодаря тренеру, ведущему меня к финишной прямой, а благодаря этой женщине, моей духовной сестре Джен. Она в буквальном смысле взяла меня за руку и стала моей проводницей на пути домой.

До самого окончания ретрита я искала возможность пообщаться с ней: устраивалась рядом на диване, чтобы поболтать хотя бы пять минут, или садилась поближе на занятиях. Каждый день она напоминала мне о том, как важно быть к себе добрее, хвалить себя за малейшие достижения, гладить себя по головке за прошлые успехи, но не заикливаться на них, а делать так, чтобы полученные золотые медали становились мотивацией для достижения новых, более грандиозных и возвышенных целей.

Как и многие, я была своим самым беспощадным критиком и в спорте, и в жизни. Поэтому мне — да и каждому из нас — было просто необходимо встретить такого человека, как Джен, который напомнил бы о важности снисходительного к себе отношения, о том, что после неудачи следует подниматься с колен и продолжать идти, а не грызть себя, не обвинять и не осуждать.

Можно сравнить то, что делает с нами критика, с актом насилия. В таком случае моя привычка сравнивать себя с той, какой я была четыре года назад, во время последних Олимпийских игр, была не чем иным, как насилием над собой. «Мягче, мягче, мягче», — напоминала мне Джен. «Дыши, моя хорошая», — говорила она мне, когда мы созванивались по скайпу или переписывались в личных сообщениях.

Всем нам нужна такая наставница. Та, что сочувствием выявляет в человеке лучшее. Раскрыв объятия и распахнув двери, вооружившись знанием, подтвержденным многочисленными научными фактами, она мотивирует меня, даже когда я теряю веру в себя и свои способности. Вера в нее и ее ум поддерживает меня.

Я пишу эти строки, когда мы с Джен вместе пытаемся преодолеть сложности, которые подбросил нам прошлый

год. Он стал непредсказуемым для всех. Мы созваниваемся, и в ее сердце находится место для меня, даже когда она рассказывает о своих страданиях и разочарованиях. Она помогает мне вернуться в текущий момент, сосредоточиться на дыхании и на всем, что истинно, на моей способности погрузиться в себя и вспомнить состояние, которое я испытывала в судьбоносные моменты на треке для прыжков в длину.

Но наши с Джен сеансы и дружба научили меня главному: способность погружаться в поток проявляется в человеке не только в моменты великой важности вроде финала Олимпийских игр. Состояние покоя можно взрастить и в повседневной жизни, оно может возникать и в обычные моменты. Я способна находиться в моменте и быть осознанной сразу после пробуждения, за рулем, занимаясь уборкой, тренируясь и соревнуясь.

Польза от этого неоспорима. Привычка контролировать ситуацию и менять состояние ума — дар, который теперь не нужно растрчивать понапрасну. Готовясь к соревнованиям, я тренируюсь ежедневно — это тренировка физического тела; теперь я знаю, что у каждого есть способность тренировать сознание, и это тоже можно делать каждый день. Причем, в отличие от физических тренировок, на это необязательно тратить часы — достаточно пяти минут. Профессиональными спортсменами не рождаются, олимпийскими чемпионами тоже не становятся в одночасье — это результат упорных усилий в течение длительного времени. Так и осознанность требует постоянных тренировок. Пусть недолгих, но каждый день. В итоге вы окажетесь на пьедестале, как я, когда стояла и пела государственный гимн с золотой медалью на шее; достигнув вершины, вы сможете поразмышлять о том,

какой большой путь проделали, и осознать, что это не чудо, а результат ежедневной упорной практики — день за днем, шаг за шагом.

Для достижения результата нужно просто начать, а если не получается — попробовать еще раз. Если же вы не знаете, с чего начать, позвольте напомнить о самом важном: вы уже ступили на путь, а доктор Джен покажет, как раскрыть вашу силу и сделать ум вашим главным союзником.

*Тианна Бартолетта,
трехкратная олимпийская чемпионка
и чемпионка мира по прыжкам в длину*